Frauen im Aufbruch …

Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

Das Leben von Frauen ab Mitte 40 kann voller Selbstvertrauen und Lebensfreude sein. Doch häufig ist es auch eine belastende Zeit, in der es für viele Frauen darum geht, sich neu aufzustellen. Es kommen Fragen zur Lebensqualität, -gestaltung und -planung auf:

- Wie stelle ich mir ein erfülltes Leben vor?
- Was möchte ich ausprobieren?
- Stehen berufliche Veränderungen an?
- Wie möchte ich wohnen, mit wem zusammen leben?

In der neuen Selbsthilfegruppe wollen wir über diese und andere Fragen sprechen. Wir geben uns gegenseitig Raum für einen respektvollen, offenen Austausch über

- unsere Lebens- und Arbeitssituation,
- tägliche Sorgen und Nöte,
- den Umgang mit Nähe und Distanz in Beziehungen,
- gesundheitliche Aspekte und vieles mehr.

Wir wollen Lösungen entwickeln, uns gegenseitig entlasten und stärken. Unseren Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten, wird ein wichtiges Ziel der Gruppe sein. Darüber hinaus sind auch gemeinsame Unternehmungen möglich.

Die Gruppe startet im September 2017.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bielefeld

Stapenhorststr. 5
33615 Bielefeld
Fon: 0521 – 96 406 96
Fax: 0521 – 96 406 97
Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
Home: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: August 2017